KIKKOMAN

Kyllingespyd

Samlet tid **15 min.**

Næringsindhold:
1.574 kJ / 376 kcal

INGREDIENSER

4 Portioner

4	kyllingebrystfileter uden skind
3 spsk.	Kikkoman teriyaki BBQ-sauce med honning & røget smag
1 spsk.	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
2	squash
4	hvide løg
1 spsk.	olivenolie
2	kviste rosmarin
	peber

FREMGANGSMÅDE

Step 1

Skær kyllingebrystfileterne i skiver på langs. Sæt kødskiverne på spyd, og pensl dem med BBQ-sauce på begge sider. Lad kødet marinere i 10 minutter.

Step 2

Bland sojasaucen og olien sammen i en skål.

Step 3

Skær squashen i 1 cm tykke skiver på skrå. Pil løgene, men lad dem være hele. Pensl squashen og løgene med sojaolien.

Step 4

Læg kyllingespyddene på grillen, og giv dem 5 minutter på hver side.

Step 5

Læg rosmarinkvistene på grillen. Læg squashskiverne og løgene ovenpå, og lad dem grille i 2 minutter på begge sider.

Step 6

Servering: Anret kyllingespyddene på tallerkener sammen med squashskiverne og løgene, og smag til med peber.